

Rezept

Rübli-Brötchenblume

Ein Rezept von Rübli-Brötchenblume, am 28.06.2026

Zutaten

1-2 Möhren (150 g)	300 g Vollkorn-Dinkelmehl
200 g Dinkelmehl (Type 603)	1 TL gemahlene Kurkuma
Salz	1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Zucker	50 ml Öl (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Kokosöl)

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 8 g F, 10 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Beide Mehlsorten mit der Kurkuma und 1 TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Den Zucker dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Hefewasser, Öl und Möhrenraspel zur Mehlmischung geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 5 Min. verkneten. Der Teig sollte leicht klebrig und weich sein, bei Bedarf noch etwas Wasser zusätzlich unterkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig nochmals kurz durchkneten und in acht gleich große Stücke teilen.
3. Jedes Teigstück zu einem länglichen Brötchen formen und dieses an einem Ende spitz zusammendrücken, sodass es die Form eines Blütenblatts erhält.
4. Die Brötchen auf dem Blech dicht an dicht mit den spitzen Seiten nach innen zu einem blumenförmigen Kreis zusammenlegen.
5. Die Brötchen mit etwas Mehl bestäuben, jeweils an der Oberfläche längs ca. 1 cm tief einschneiden und abgedeckt nochmals ca. 20 Min. gehen lassen.
6. Inzwischen den Backofen auf 200° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, dabei eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brötchen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.